

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОРТАВАЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ ДЕТСКИЙ САД №23  
«ЛАДУШКИ»

Утверждаю: Директор МКДОУ  
Сортавальского МР РК ДС № 23  
/Петрова М.В.  
«20» 09 2024 г.  
Приказ № 366  
Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №30(исключение из рациона цитрусовых, яиц, сладостей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая молочная без сахара(диета)	140	4	6	3	154	
	Чай с молоком без сахара (диета)	180	2	1	7	46	
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	
<b>Итого за Завтрак</b>			8	11	36	359	
	Детское питание	90			12	47	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					12	47	
	Икра кабачковая (ясли/сад)	30	1	3	2	36	
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	
	Борщ с капустой и картофелем (ясли/сад)	150	1	2	8	50	
	Плов из отварной говядины (ясли/сад)	160	7	10	29	230	
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	
	Компот из сухофруктов без сахара (диета)	150			8	32	
<b>Итого за Обед</b>			14	17	57	430	
	Макароны отварные с сыром (ясли/сад)	110	4	5	20	138	206,01
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			4	5	20	139	
<b>Итого за день</b>			26	33	125	975	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №30(исключение из рациона цитрусовых, яиц, сладостей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Суп молочный с изделиями макаронными	140	4	3	15	101	111
	Чай без сахара (диета)	180				1	160 105,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>6</b>	<b>7</b>	<b>41</b>	<b>261</b>	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>10</b>	<b>47</b>	
	Салат из капусты и моркови (ясли/сад)	30		2	1	30	37
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	Суп гороховый с гречками (ясли/сад)	150	4	3	13	95	110 327,01
	Гуляш из отварной птицы (ясли/сад)	50	3	4	1	58	120 601
	Пюре картофельное (ясли/сад)	110	2	2	16	86	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	15	1		5	25	200 103
	Кисель из клюквы быстрозамороженной без сахара(диета)	150			4	16	160 203,01
<b>Итого за Обед</b>			<b>14</b>	<b>14</b>	<b>40</b>	<b>358</b>	
	Ватрушка с творогом (ясли/сад)	80	6	5	28	208	
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6</b>	<b>5</b>	<b>28</b>	<b>209</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>26</b>	<b>26</b>	<b>119</b>	<b>875</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №30(исключение из рациона citrusовых, яиц, сладостей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" без сахара(диета)	140	2	5	3	123	93,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	180	2	1	7	46	261,01
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	35	4	6	12	120	905,01
<b>Итого за Завтрак</b>			8	12	22	289	
	Детское питание	90			12	47	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					12	47	
	Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)	30		3	2	35	100 407
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) (ясли/сад)	150	3	3	11	78	110 329
	Голубцы ленивые (ясли/сад)	160	14	11	17	207	120 542,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив) без сахара(диета)	150			7	29	160 209,01
<b>Итого за Обед</b>			22	19	47	431	
	Каша гречневая молочная без сахара(диета)	150	4	6	3	165	120 207,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			6	6	15	225	
<b>Итого за день</b>			36	37	96	992	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №30(исключение из рациона citrusовых, яиц, сладостей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая пшеничная молочная без сахара (диета)	140	4	4	3	135	96,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	180	2	1	7	46	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			8	9	36	340	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	30	1		3	17	100 540,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Щи из квашеной капусты с картофелем(ясли/сад)	150	34	23	19	436	71
	Котлета рубленая из фарша рыбного (ясли/сад)	50	6	2	7	74	120 401,01
	Рис отварной (ясли/сад)	110	2	4	29	149	258
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов свежих (яблоки) (диета)без сахара	150			2	9	160 209,02
	Соус молочный (ясли/сад)	10		1	2	16	446
<b>Итого за Обед</b>			48	32	72	783	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			9	8	14	175	
<b>Итого за день</b>			65	49	132	1345	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №30(исключение из рациона цитрусовых, яиц, сладостей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая ячневая молочная без сахара(диета)	140	3	5	4	141	99,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	180	2	1	7	46	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			7	10	37	346	
	Детское питание	90			12	47	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					12	47	
	Морковь отварная	30			2	9	221,1
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Суп из овощей на мясном бульоне (ясли/сад)	150	5	4	24	150	110 305,01
	Печень, тушенная в сметане	50	6	4	5	94	204
	Пюре картофельное (ясли/сад)	110	2	2	16	86	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив)без сахара(диета)	150			6	27	160 215,01
<b>Итого за Обед</b>			18	12	63	448	
	Булочка российская (ясли/сад)	80	5	6	38	224	292
	Кефир (ясли/сад)	160	5	4	6	85	230 013
<b>Итого за Полдник</b>			10	10	44	309	
<b>Итого за день</b>			35	32	156	1150	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №30(исключение из рациона citrusовых, яиц, сладостей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая молочная "Дружба" без сахара (диета)	140	10	8	3	211	84,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	180	2	1	7	46	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			14	13	36	416	
	Детское питание	90			12	47	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					12	47	
	Огурцы соленые (ясли/сад)	30			1	4	100 503
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Свекольник со сметаной (ясли/сад)	150	1	2	8	52	101
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	50	5	5	2	82	120 549,01
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	110	3	3	26	132	130 401,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из сухофруктов без сахара (диета)	150			8	32	241,02
<b>Итого за Обед</b>			14	12	55	384	
	Оладьи (ясли/сад)	80	4	5	35	191	120 702,01
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			4	5	35	192	
<b>Итого за день</b>			32	30	138	1039	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №30(исключение из рациона цитрусовых, яиц, сладостей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая ячневая молочная без сахара(диета)	140	3	5	4	141	99,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	180	2	1	7	46	261,01
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	35	4	6	12	120	905,01
<b>Итого за Завтрак</b>			9	12	23	307	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	30	1		3	17	100 540,01
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	Рассольник ленинградский (ясли/сад)	150	2	3	13	76	110 208,01
	Биточки рубленые куриные (ясли/сад)	50	6	8	7	127	120 611,01
	Капуста тушеная (ясли/сад)	110	2	5	8	62	130 201,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов свежих (яблоки) (диета)без сахара	150			2	9	160 209,02
<b>Итого за Обед</b>			17	19	43	389	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			9	8	14	175	
<b>Итого за день</b>			35	39	90	918	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №30(исключение из рациона цитрусовых, яиц, сладостей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая рисовая молочная без сахара(диета)	140	4	6	3	161	274,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	180	2	1	7	46	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			8	11	36	366	
	Детское питание	90			12	47	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					12	47	
	Салат из капусты и моркови (ясли/сад)	30		2	1	30	37
	Фрикадельки мясные	20	3	3	2	48	121
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1	2	11	59	83
	Печень, тушенная в сметане	50	6	4	5	94	204
	Пюре картофельное (ясли/сад)	110	2	2	16	86	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Кисель вишневый без сахара(диета)	150			5	19	160 225,01
<b>Итого за Обед</b>			14	13	50	386	
	Булочка любимая (ясли/сад)	80	5	5	40	166	190 107
	Кефир (ясли/сад)	150	4	4	6	80	230 013
<b>Итого за Полдник</b>			9	9	46	246	
<b>Итого за день</b>			31	33	144	1045	



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета №30(исключение из рациона цитрусовых, яиц, сладостей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая манная молочная без сахара(диета)	140	5	4	7	132	88,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	180	2	1	7	46	261,01
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
<b>Итого за Завтрак</b>			9	9	40	337	
	Яблоко (ясли/сад)	100			10	47	210 110
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
	Кукуруза консервированная (ясли/сад)	30	1		3	21	29
	Суп рыбный (ясли/сад)	150	6	6	7	104	1,1
	Котлета рубленая из фарша рыбного (ясли/сад)	50	6	2	7	74	120 401,01
	Рагу из овощей (ясли/сад)	110	1	3	10	72	77
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов свежих (яблоки) (диета)без сахара	150			2	9	160 209,02
<b>Итого за Обед</b>			16	11	39	330	
	Каша гречневая молочная без сахара(диета)	150	4	6	3	165	120 207,01
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай без сахара (диета)	150				1	160 105,01
<b>Итого за Полдник</b>			6	6	15	225	
<b>Итого за день</b>			31	26	104	939	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Диета №30(исключение из рациона citrusовых, яиц, сладостей)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая пшенная молочная без сахара (диета)	140	4	4	3	135	96,01
	Чай с молоком без сахара (диета)	180	2	1	7	46	261,01
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	35	4	6	12	120	905,01
<b>Итого за Завтрак</b>			10	11	22	301	
	Детское питание	90			12	47	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					12	47	
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком (ясли/сад)	30	1	2	5	44	31
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне (ясли/сад)	150	1	2	7	46	104
	Котлеты, биточки, шницели из говядины (ясли/сад)	50	6	7	8	124	203
	Каша гречневая рассыпчатая (ясли/сад)	110	3	3	21	124	130 309,01
	Соус молочный (ясли/сад)	10		1	2	16	446
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	30	2		10	50	200 103
	Компот из плодов сухих (изюм, чернослив) без сахара(диета)	150			7	29	160 209,01
<b>Итого за Обед</b>			16	17	60	465	
	Напиток "Снежок"(ясли/сад)	160	4	2	20	110	314
<b>Итого за Полдник</b>			4	2	20	110	
<b>Итого за день</b>			30	30	114	923	

Составил \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_